

拉萨健康生活攻略

注重合理膳食等五大板块,守护身心健康

如今,随着生活水平的日益提高,健康成为了拉萨市民最为关注的话题之一。健康的生活方式,如同基石一般,支撑着人们良好的身体状态与精神风貌,它主要涵盖合理膳食、适量运动、控烟限酒、心理平衡和健康睡眠这五大关键板块。为助力高原人群全方位守护身心健康,记者专访了西藏自治区人民医院的权威专家团队,精心打造出一份涵盖生活习惯调整、心理情绪管理等内容的全维度健康指南。

记者 谭瑞华

合理膳食:身体的营养基石

俗话说“民以食为天”,在拉萨,合理膳食同样是维持身体健康的根本。西藏自治区人民医院内分泌科临床营养师洛桑卓玛说:“人体就像一台精密的仪器,需要各类营养物质来维持正常运转,合理膳食能为机体提供充足且均衡的能量和营养素。”碳水化合物作为主要供能物质,为人们在高原上的日常活动提供动力;蛋白质是身体修复和生长的重要原料,对肌肉维持、细胞更新起着至关重要的作用;脂肪则在维持体温、保护脏器等方面发挥作用,同时也是脂溶性维生素吸收的载体。此外,维生素和矿物质虽需求量少,但在身体维持新陈代谢、免疫调节等生理功能过程中不可或缺。

在拉萨,受当地饮食习惯影响,饮食结构有其独特之处。洛桑卓玛建议,日常饮食仍应遵循“食物多样、谷类为主”原则,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。即便当地青稞等特色谷物丰富,每天也应保证摄入谷薯类食物220—330克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克;薯类55—110克。同时,多吃蔬菜水果,它们富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于预防心血管疾病、癌症等慢性病。由于高原气候干燥,更需要补充水分和维生素,成年人保证每天不少于300克的蔬菜,水果200—350克,果汁不能代替鲜果。在油脂和调料使用上,酥油茶及甜茶的大量摄入等于摄入了大量高油高盐高糖饮品,因此更要控制油盐糖摄入,每人每天烹调用油控制在25—30克,食盐不超过5克,添加糖不超过50克,最好控制在25克以下。

除此之外,高原地区气候干燥,要保证充足的水分摄入,每天至少饮用2000—2500毫升水,也可适量饮用淡茶水、汤羹,既能补水,又能补充部分电解质。

拉萨市民央金表示:“以前家里吃饭就是青稞饼、酥油茶为主,现在知道要搭配着蔬菜、水果吃,营养才均衡,身体也更有劲儿了。”

适量运动:生命的活力源泉

生命在于运动,在高原地区,适量运动对人体健康更是益处多多。洛桑卓玛表示:“运动能增强心肺功能,提高身体耐力和代谢水平,促进血液循环,使身体各器官获得充足氧气和营养物质。同时,运动有助于维持肌肉量和骨骼密度,预防肌肉萎缩和骨质疏松,还能调节心理状态,缓解压力、焦虑和抑郁情绪。”不过,由于拉萨地处高原,氧气含量相对较低,在运动时需要更加注意方式方法。

那么,怎样才算适量运动?洛桑卓玛介绍,成年人每周不少于150分钟中等强度有氧运动,如在拉萨河边快走(速度一般在每分钟100—120步),但要注意控制速度,避免过度劳累;跑步时也应循序渐进,根据自身身体状况调整节奏;游泳也是不错的选择,能减轻身体负担。在充分热身后可进行30—40分钟低强度有氧运动,像慢跑、快走、骑自行车等,运动时心率控制在110—140次/分,但高原反应明显时需谨慎。除有氧运动外,每周还应进行2—3次力量训练,以全身大肌群为主(如深蹲、俯卧撑),强度控制在平原的50%—80%(如平原能做10次动作,高原减至5—8次)。每周1—2次,结合核心肌群训练增强稳定性。运动要循序渐进,避免过度疲劳和受伤,运动前做好热身,运动后进行拉伸放松。尤其在高原,运动前的热身和运动后的拉伸能有效减轻高原反应带来的不适。

在拉萨生活多年的张先生说:“我每天都会去公园快走,既能锻炼身体,又能欣赏风景,感觉身心都很舒畅。刚开始来拉萨运动的时候,很不适应,喘得厉害,后来慢慢掌握了节奏,现在身体越来越好。”

控烟限酒:身体的防护屏障

吸烟和过量饮酒是危害健康的两大“杀手”,在拉萨也不例外。西藏自治区人民医院呼吸与危重症医学科副主任、主治医师刘盼介绍:“吸烟是导致多种癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病的重要危险因素。香烟中的尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物质,会损

害呼吸道黏膜、降低肺功能,增加肺癌、慢性阻塞性肺疾病的发病风险。过量饮酒则会伤肝、伤胃,引发酒精性肝病、胃炎、胃溃疡等疾病,还与高血压、心脏病、某些癌症的发生相关。”并且,在高原环境下,身体本身就面临一定的压力,吸烟和过量饮酒对身体的危害会更加明显。

“为了健康,一定要严格控烟限酒。对于吸烟者,应尽早戒烟,任何时候戒烟都不晚,戒烟后身体各项机能会逐渐改善。在拉萨的公共场所,如布达拉宫广场、图书馆等,都有明确的禁烟标识。对于饮酒者,男性每日饮用酒精量不超过25克,女性不超过15克。以啤酒为例,男性每天不超过750毫升,女性不超过450毫升;葡萄酒男性不超过250毫升,女性不超过150毫升;38度白酒男性不超过75毫升,女性不超过50毫升,高度白酒则更要严格控制饮用量。”刘盼说。

西藏自治区人民医院呼吸与危重症医学科护士长提到:“在我们接诊的患者中,因为吸烟喝酒导致健康问题的不在少数,尤其是一些有高原反应的游客,再吸烟喝酒,症状会更加严重。”

“现在大家都知道吸烟喝酒不好,我们身边很多人都在控制,为了自己和家人的健康嘛。”市民欧珠说。

心理平衡:心灵的和谐乐章

在快节奏的现代生活中,心理平衡对健康的影响不容小觑,在拉萨这座充满信仰与宁静的城市也同样如此。西藏自治区人民医院神经内科住院医师胡亚雄介绍:“长期的心理压力、焦虑、抑郁等负面情绪,会干扰神经内分泌系统和免疫系统功能,导致血压升高、血糖波动、免疫力下降,增加患病几率。保持心理平衡能让我们以积极乐观的心态应对生活挑战,维护身体内环境稳定。”

如何保持心理平衡?胡亚雄给出建议,首先要学会自我调节情绪,遇到烦恼和压力时,可通过与朋友倾诉、听音乐、旅行、冥想等方式宣泄情绪。在拉萨,去公园散步、在郊外感受大自然的宁静,都是很好的放松方式。培养兴趣爱好,投入到自己喜欢的活动中,既能丰富生活,又能缓解压力,带来成就感和愉悦感。此外,树立正确的人生观和价值观,不过分苛求自己和他人,保持平和心态,接受生活中的不完美。

在拉萨经营民宿的李女士说:“我来拉萨几年了,这里的生活节奏相对慢一些,而且周

围的环境很容易让人平静下来。每当我遇到烦心事,就会去八廓街转转,心情很快就会好起来。”

健康睡眠:身体的修复时光

针对高原人群睡眠质量问题,胡亚雄给出了专业见解。他指出,拥有健康睡眠,养成良好的睡眠习惯很关键。保持规律的作息时

间,每天尽量在相同时间上床睡觉和起床,即使在周末也不要有太多时间差。营造舒适的睡眠环境,保持卧室安静、黑暗和凉爽,选择合适的床垫和枕头。睡前避免使用电子设备,蓝光会抑制褪黑素分泌,影响睡眠。避免睡前剧烈运动和大量进食,可在睡前半小时喝一杯温牛奶或泡个热水澡,帮助放松身心,进入睡眠状态。成年人每晚应保证7—9小时的睡眠时间。如果有轻微高原反应影响睡眠,可以尝试通过吸氧等方式缓解,以提高睡眠质量。

睡眠是人体自我修复和调整的重要过程,在高原地区,良好的睡眠对适应环境、恢复体力尤为关键。胡亚雄解释道:“在睡眠过程中,身体会进行细胞修复、新陈代谢调节、记忆巩固等生理活动。良好的睡眠能让大脑和身体得到充分休息,恢复精力,提高免疫力,有助于预防和缓解多种疾病。长期睡眠不足或睡眠质量差,会引发疲劳、注意力不集中、记忆力减退、情绪波动,增加心血管疾病、糖尿病、肥胖等疾病风险。”由于高原反应可能会影响睡眠,所以更要注重睡眠习惯的养成。

拉萨市民王大爷说:“我年纪大了,以前睡眠一直不太好,后来听医生的话,每天按时睡觉起床,睡前泡泡脚,现在睡眠质量好多了,白天也更有精神。”

健康的生活方式是一场持久的自我投资,在拉萨,合理膳食、适量运动、控烟限酒、心理平衡和健康睡眠这五大板块相互关联、相辅相成。通过合理的饮食滋养身体,适度的运动激发活力,远离烟酒危害,保持平和心态,拥有优质睡眠,我们才能为健康打下坚实基础,在高原享受美好、充实的人生。

据了解,为切实提升高原居民的健康生活水平,西藏自治区人民医院贴心推出特色门诊服务。每周五开设的体重管理门诊,能根据居民个体差异,量身定制科学的体重管理方案;每周三下午的戒烟门诊,则为有戒烟需求的群众提供专业指导与全方位支持。

■新闻+

“爱国卫生月”活动走进当巴社区

商报讯(记者 谭瑞华 卓嘎)2025年4月是第37个爱国卫生月,西藏自治区围绕“爱国新征程 健康‘心’生活”主题,开展系列活动,旨在提升群众健康素养,倡导健康生活方式。近日,在自治区爱卫办的牵头组织下,区、市、县、街道、社区五级爱卫会相关成员单位和医疗卫生机构齐聚拉萨市城关区当巴社区,开展了一场丰富多彩的健康宣教及义诊活动。

活动现场热闹非凡,社区群众纷纷前来参

与。各级医疗机构的工作人员认真为群众进行基本健康检查,通过量血压、把脉、看舌苔、听诊及询问病史等方式,详细了解群众的身体健康状况,并给出专业的治疗建议,同时发放对症药品。精神科医生也与群众亲切交谈,关注他们的心理健康,给予心理治疗方面的意见建议。

同时,各相关单位立足自身职能,围绕健康主题,积极向群众讲解健康知识和健康生活方式,并发放了印制有健康科普内容的宣

传册和宣传用品,涵盖心理健康知识、“健康素养66条”等,还有杯子、晴雨伞、文具用品等20余类宣传用品,为群众送去了实用的健康知识和关怀。

自治区卫生健康委党组书记、副主任谭相东现场指导工作,并深入精神障碍患者家中,了解患者救治情况,为他们送去关爱与温暖,让他们感受到社会的温暖。

此次活动得到了市民的高度认可,当巴

社区居民普布称赞道:“此次活动开展得很好,很符合我们老年人,既有免费义诊,又免费发放药品。衷心感谢党和政府的关怀,希望以后多多开展类似活动。”

据了解,此次活动共为群众带去了8万余元的药品,加上宣传品,价值约10万元。活动不仅为当巴社区居民提供了切实的健康服务,也进一步传播了爱国卫生运动的理念,营造了全民关注健康、参与爱卫运动的良好氛围。

西藏传媒集团关于公开遴选办公用品供应商的公告

我集团拟采购日常所需的办公用品,根据《中华人民共和国政府采购法》相关规定,本着公平、公开、公正的原则,现面向社会进行公开遴选供应商,诚邀符合资格的供应商参加,现将有关事项公告如下:

一、项目内容

本次遴选需求主要包括:文件管理用品、桌面用品、书写工具、纸制品、打印纸、传真纸、办公生活用品、电话机、打印机耗材(硒鼓、墨盒)等。

二、供应商资格要求

1.国内注册生产,具有经营范围且合法的,并能提供正规发票的供应商;
2.符合《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定;
3.本项目不接受联合体竞价;
4.本项目不接受对列入失信被被执行人、重大税收违法案件当事人名单、政府采购严重违法失信行为记录名单及其他不

符合《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定条件的供应商。

三、协议供应期限

被选中的供应商与我集团签订合同,期限为12个月。我集团将对协议供应商提供的办公用品、电脑耗材的质量进行考核,主要考核内容包括质量、数量、服务以及配送的时效性,对我集团需求的执行情况,以及特殊情况供应商的配送配合度等。考核结果未达到我集团要求的,我集团有权要求整改,整改未经过验收的,我集团有权终止合同,且不承担违约责任。

四、报名材料

1.《企业法人营业执照》或《个体工商营业执照》复印件;
2.税务登记证复印件、法人代表身份证复印件、信用信息查询记录截图;
3.以往供应证明材料;

4.供应物品报价材料;

以上资料务必提供齐全,所有复印件请加盖公司公章。

五、公告期限

自本公告发布之日起5个工作日。

六、评审办法

由我集团组织相关人员对报名材料进行审核,并对公司资质、产品质量、服务、时效性以及报价进行综合评估并选出最终供应商。

七、联系方式

联系人:区先生

地址:拉萨市城关区朵森格路36号

联系电话:0891-6345791

西藏传媒集团有限公司
2025年4月25日